

Ensalada de arándanos

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

3 paquetes gelatina de fresa (paquetes de 3 oz, también puede utilizar de frambuesa)

4 tazas agua

1 lata salsa de arándanos

1/4 taza azúcar

1 cáscara de naranja (rallada)

2 cucharadas jugo de limón

1 taza piña triturada (escurrida)

2 tazas apio picado

3/4 taza nueces de nogal

Preparación

1. Prepare la gelatina y refrigérela hasta que haya cuajado parcialmente.
2. Bata la salsa de arándanos.
3. Ralle la cáscara de la naranja sobre el azúcar y añada a la salsa con el resto de ingredientes.
4. Incorpore la mezcla en la gelatina cuajada parcialmente. Refrigere hasta que cuaje completamente. Sirva.

Notas

Se sugiere servir con una mezcla de pudín instantáneo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	249
Grasa total	6
Grasa saturada	1
Colesterol	0 mcg
Sodio	135 mg
Total de Carbohidrato	48 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	45 g
Azúcares Añadidas incluidas	28 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	141 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/2 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

sabor a limón y una cubierta de crema batida baja en grasa.